<u>Alimentazione di Carla</u>

Latte intero yogurth latticini e formaggi.3latte yogurth al giorno e 3 formaggio settimana.
Carne, pesce, Uova per le proteine.4carne2salumi 3pesce 4uovae 3 legumi settimana.
Frutta e verdura. 3 frutta e 2 verdure al di.

Besciamella

Cucchiaio di farina e mezzo bicchiere di latte e sul fuoco a cuocere con noce di burro e mescolare fino a fare crema.

Insalata di riso

Riso bollito perboiled guarnito a piacere.

Caprese

Mozzarella e pomodoro origano+olio

Prosciutto e melone prosciutto ananas

Taglio il melone e aggiungo il prosciutto crudo o cotto.

Scaloppine al limone/pizzaiola.

Pezzi di vitello o pollo passati in farina 00 poi in padella con olio e limone con gusti salvia o rosmarino o pomodoro e origano per la pizzaiola.

Cozze

Lavo e tolgo il filo verde del cazzo, poi in padella con aglio e olio limone e pepe a piacere**.**

Pizza

250grammi farina 00, 150 acqua, ½ lievito + olio,+1/2 cucchiaino zucchero,+sale.
Impasto nella terrina, lievito per 2ore e copro con un panno umido.
Topping con tomate e altro.
Nella teglia con un filo d'olio per mezzora
Cottura a 200° per 10"/15".

Minestrone di verdure

Verdure(sedano,carote,cipolle, patata, costine, spinaci, porri o pacchi verdure congelati).
Coprire verdura con acqua in pressione mezz'oretta dal fischio.
Poi spengo gas e lascio 2/3 ore cuocere a fuoco lento.

Pacco verdura surgelato+2patate+gambo sedano+1litro e mezzo acqua pentola pressione per 20' dal fischio +1/4 dado.

Passata di pomodoro

1 Kg di pomodori napuli maturi, tagliati a metà, messi sul fuoco con sale e basilico.
Seguire cottura per un ora, quando i pomodori sono disfatti passo nel passaverdura.

Ragù

Carne da tritare il nocciolo dello spezzatino, soffritto con sedano carote cipolle, passata pomodoro pomi e fare bollire per 4 ore.

Funghi porcini

In umido: pulire grattando e togliendo terra e impurita, pentola con aglio e olio alla fine prezzemolo e vino bianco. Fritti: lavare passare in tuorlo e albume d'uovo e pane grattuggiato e sfrigolare in olio con soffritto solo le cappelle.

Capponata

1 peperone, 1 melanzana,1 cipolla bionda, 1 pomodoro a fette.
Cuocere separatamente le verdure tagliate (olio+verdura tagliata).
A cottura ultimata riunisco tutto in una sola padella mescolare ed aggiungere acciughe, olive e capperi.

Pasta al forno

Carne tritata, pomodoro, cipolla, rigatoni/cannelloni barilla,melanzane,sottilette kraft, salame
Oppure:
Carne tritata ricotta uova, spinaci pomodoro o besciamella.

Cavolfiore o verza con salsiccia e/o braciola maiale(crauti e salsiccia)
Taglio la verza sottile o scatole di crauti confezionate poi in padella con olio, aglio, pancetta o cubetti di lardo poi aceto alla fine e vino bianco in padella aggiungo salsiccia e costoletta maiale.

Polpette di carne
Carne tritata per fare polpette nell'uovo(tuorlo ed albume), sbatto bene e basilico+prezzemolo+noce moscata+aglio +formaggio pane grattugiato poi nel soffritto e lascio gratinare.o immergo nel sugo pizzaiola: aglio, pomodoro pelati origano.

Piovra
Pulisco togliendo la pelle la bocca e gli occhi.
Bollire in pressione per 15 minuti e condisco con olio pepe e sale.

Rognone(di bestia piccola vitello o sanato.)
H20+cucchiaio di aceto per lavare.
Padella con oglio e aglio.
Sul fuoco quando e caldo butto il rognone tagliato e giro col cucchiaio di legno per 8/10"finisco spruzzando il prezzemolo tritato.
Trote
Tolgo le interiora e la pelle metto nel forno per ½ mezzora a 200gradi con burro e salvia.

Zucchine in carpione
1 kg di zucchine fresche taglio lunghe sottili.
Passo in padella con pochissimo olio e aglio cotte e non fritte poi tolgo olio con carta assorbente.
Preparare in padella olio (3/4 cucchiai) e aceto bianco(3/4 bicchiere) vino bianco(3/4)poi 2 foglie di salvia, cipolla tagliata sottile aglio finissimo, rosmarino e soffriggere per 5/10"infine rovescio su zucchine poste in un contenitore e freddo per 24 h macerare.

Spezzatino di vitello.
Carne + 5/6 etti di soffritto surgelato e olio oliva in pressione per 20 minuti.
Brodo di carne
Muscolo di manzo e vitellone o petto di vitello.
3 etti e mezzo in un litro di H20 con cipolla, sedano, carota, finocchio, acqua .
Per brodo buono metto carne subito in H20 fredda e faccio cuocere in pressione da quando fischia valvola per 20-25 minuti.
2°metodo:
per carne buona , che conserva caratteristiche nutritive, bisogna bollire le verdure per 5 minuti e aggiungere carne nell H20 bollente di nuovo da quando fischia valvola per 20-25 minuti.
Brodo di verdura.
Metto verdura cipolle, ortiche fresche cipolla sedano carote patate porri e sale.
Cuocio per 20-25 minuti in pressione dal fischio e lascio macerare fino al raffreddamento pentola**.**
Decotto salvia e limone.
Buccia di limone e salvia zucchero e lascio bollire per un po'.

Decotto salvia e menta.
Salvia e menta e zucchero e lascio bollire per un po'.
Gnocchi alla romana.
1 litro di latte e 100g semolino.
Porto ad ebollizione il latte e mescolo il semolino per cottura di 10minuti.
Poi aggiungo un uovo (tuorlo e albume) e parmigiano.
Stendo e taglio con una forma. Poi in forno fino a che si dorano a 200° per un quarto d'ora.

Peperonata
Lavo e taglio poi in padella con olio e aglio.finchè asciuga.

Crepes
1 uovo, 1 bicchiere di latte, 2 cucchiai di farina poi si mescola bene e si mette in padella 4 cucchiai in unto di burro. Con besciamella burro+1 bicchiere di latte+ 1 cucchiao di farina far bollire e girare.Farcire a piacere salate o dolci. Spolverata di parmigiano. Poi mettere in forno a 200° e guardare.

POMI COTTI.
Mele tagliate acqua e zucchero chiodi di garofano a piacere in pentola e bollire cè anche il sidro. Servire freddo.